



## ANKERPLATZ ° COACHING in Zeiten stürmischer See

### ANKERPLATZ ° für...

- **Orientierung** im Beruf – was kann ich und was will ich, damit mein Potenzial zum Ausdruck kommt
- **bewusstes Wahrnehmen** der eigenen Führungsrolle sowie anderer Lebensrollen
- den **Blick für das Wesentliche** und den Blick nach vorn
- **Orientierung und Struktur** in Zeiten von Unsicherheit, Konflikten oder bei Zeit- und Leistungsdruck
- Wege aus der Erschöpfung – Ankommen, **Ausruhen** und Durchatmen für mehr Gelassenheit und Selbstbestimmung
- mehr **Gleichgewicht** und Halt – den inneren Kompass finden durch das Schaffen von Räumen und Zeiten für sich selbst – auch im Alltag
- ausreichend **Raum für Kreativität** durch das Ausloten von Grenzen und neuen Möglichkeiten
- mehr **Selbstvertrauen**, Selbstbewusstsein und Mut, um über sich selbst hinauszuwachsen
- mehr **Kraft**, Gesundheit und Selbstverantwortung – MEHR ICH °

